

# Course 1

Prépa-  
CROSS

Durée : 1h30

**Echauffement** : Généralisé avec quelques accélérations

**Etirements** : Idem C1 ( étirements dynamiques !!)

Réf.  
vidéos

## Description de la séance : Travail intermittent

Continuer l'entraînement en travail intermittent

Essayer de réaliser la distance étalon + 5 mètres

( Distance obtenue lors de C3 période verte + 5m) .

Critères de  
réalisation :

Maintien de la  
distance

Position de  
course correcte

Bonne gestion  
du souffle

### 11-14 ans

Echauffement : 15'

Séance : 8 x (30'' de course / 30'' de repos) +6 ' de récup + 8 x (30'' de course / 30'' de repos)

Total : 45'

### 15-18 ans

Echauffement : 15'

Séance : 8 x (30'' de course / 30'' de repos) +6 ' de récup + 8 x (30'' de course / 30'' de repos)

Total : 45'

**Retour au calme** :10 min de course en alternant Talons fesses sur place, pas chassés facile, course arrière.

**Etirements** : Idem C1